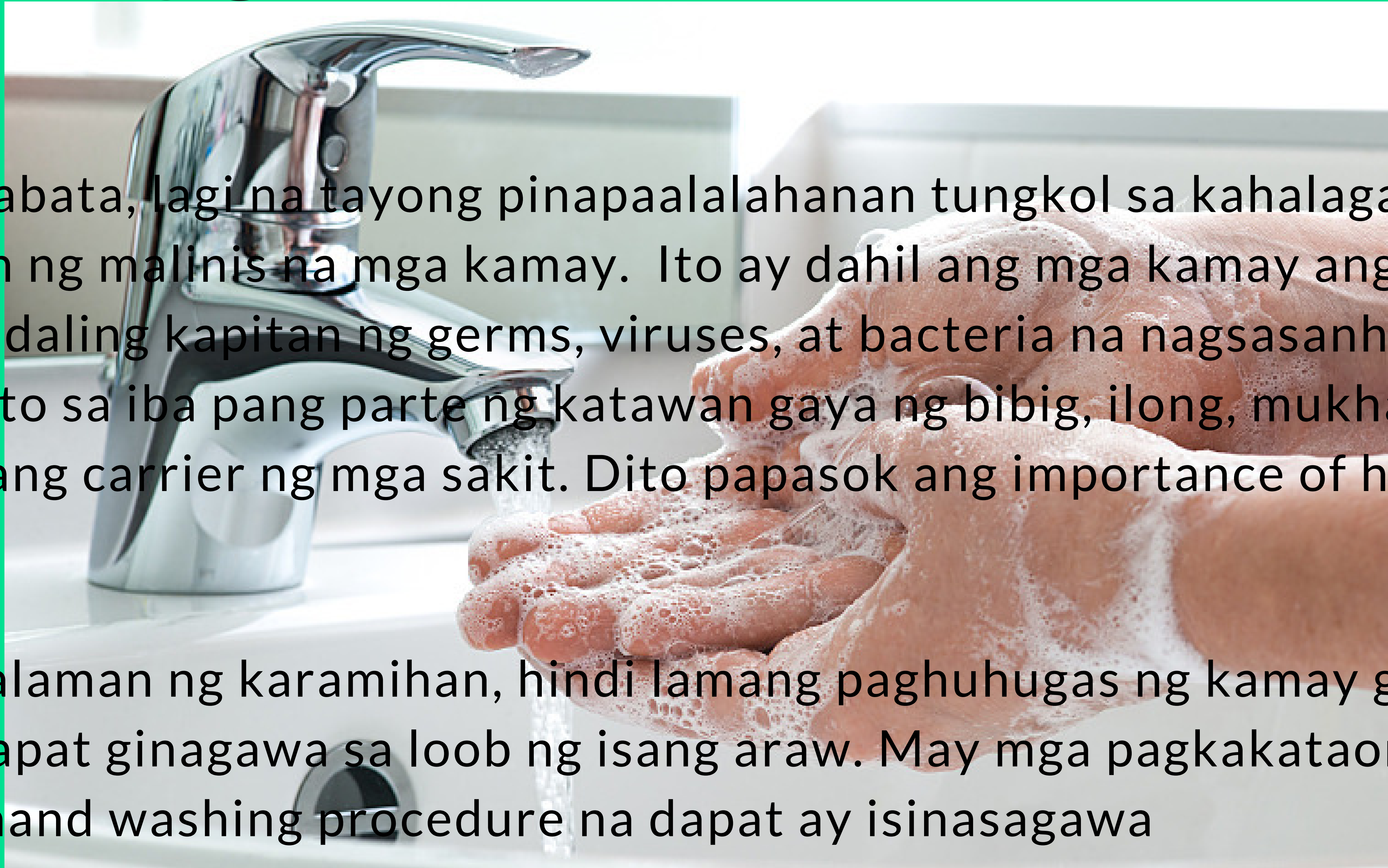


Hand Hygiene: Tamang Paraan ng Paglilinis ng Kamay

Bakit mahalaga ang hand hygiene?



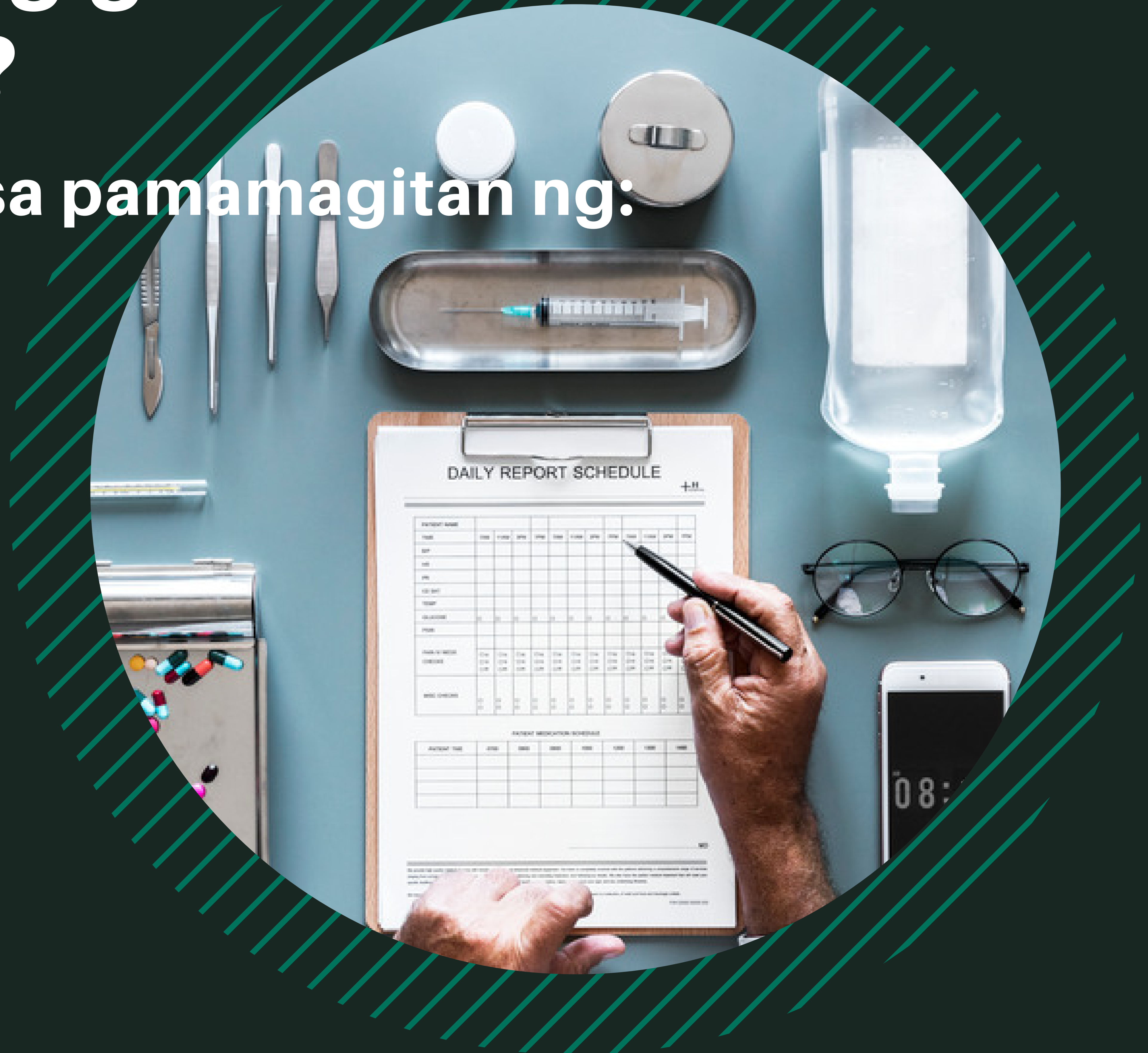
Simula pagkabata, lagi na tayong pinapaalalahanan tungkol sa kahalagahan ng pagkakaroon ng malinis na mga kamay. Ito ay dahil ang mga kamay ang bahagi ng katawan na pinakamadaling kapitan ng germs, viruses, at bacteria na nagsasanhi ng sakit. At dahil may access ito sa iba pang parte ng katawan gaya ng bibig, ilong, mukha, at balat, madaling makapasok ang carrier ng mga sakit. Dito papasok ang importance of hand washing.

Lingid sa kaalaman ng karamihan, hindi lamang paghuhugas ng kamay gamit ang tubig at sabon ang dapat ginagawa sa loob ng isang araw. May mga pagkakataon din na hindi ito ang proper hand washing procedure na dapat ay isinasagawa

Paano ba kumalat ang germs sa ating mga kamay?

Kumakalat ang mga germs sa pamamagitan ng:

- Paghawak sa maduduming kamay
- Paghawak sa maduduming bagay
- Pag takip ng bibig at ilong gamit ang kamay tuwing uubo at babahing
- Pagdikit o paghawak sa taong may sakit
- Paglalaro sa labas ng bahay
- at marami pang iba..



Mga sakit na naidudulot ng maduduming kamay







Diarrhea o Pagtatae

- Panghihina ng katawan
- Pananakit ng tiyan
- Lagnat
- Dehiydration





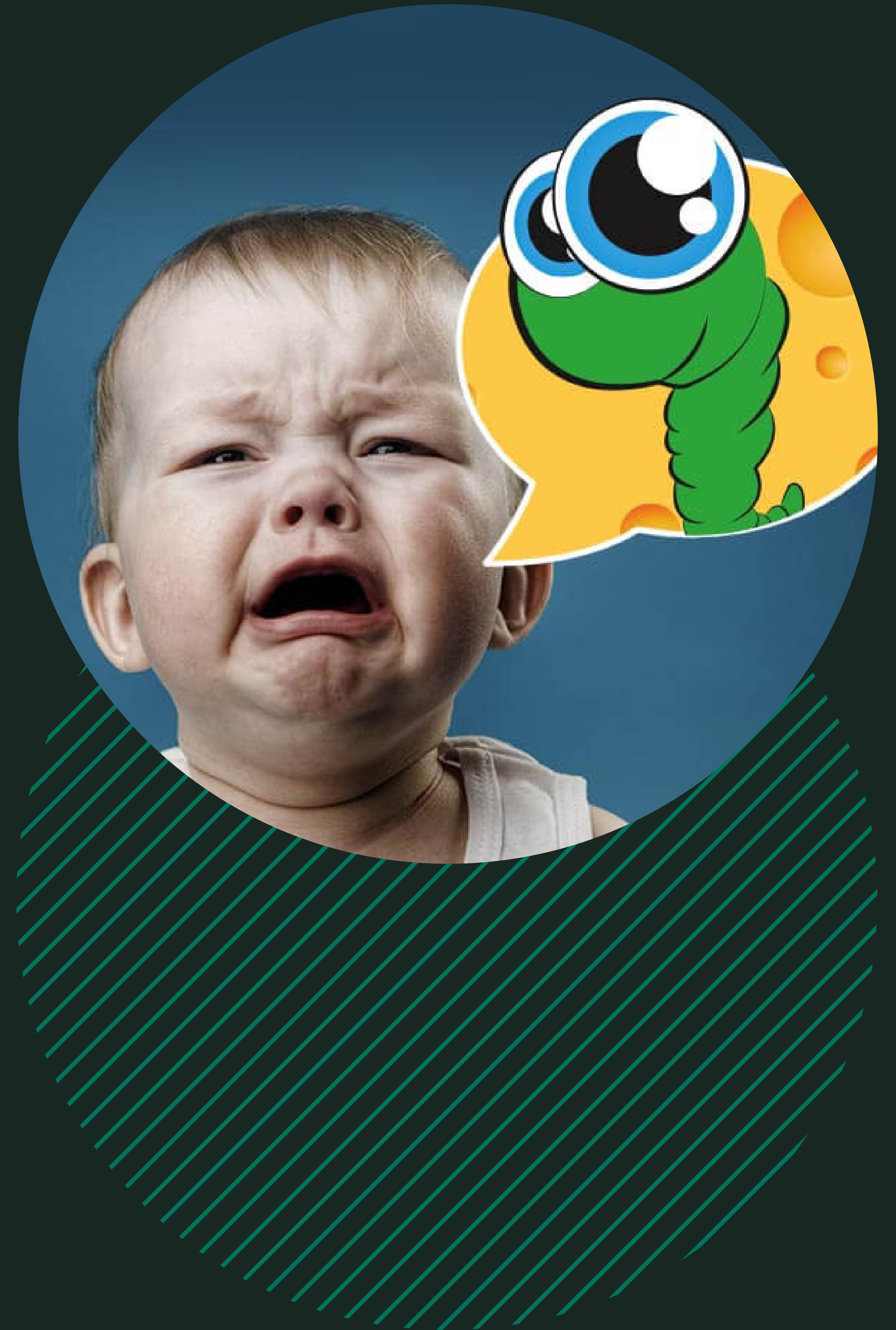
Hepatitis A

- isang sakit sa atay na dulot ng mikrobyong hepatitis A



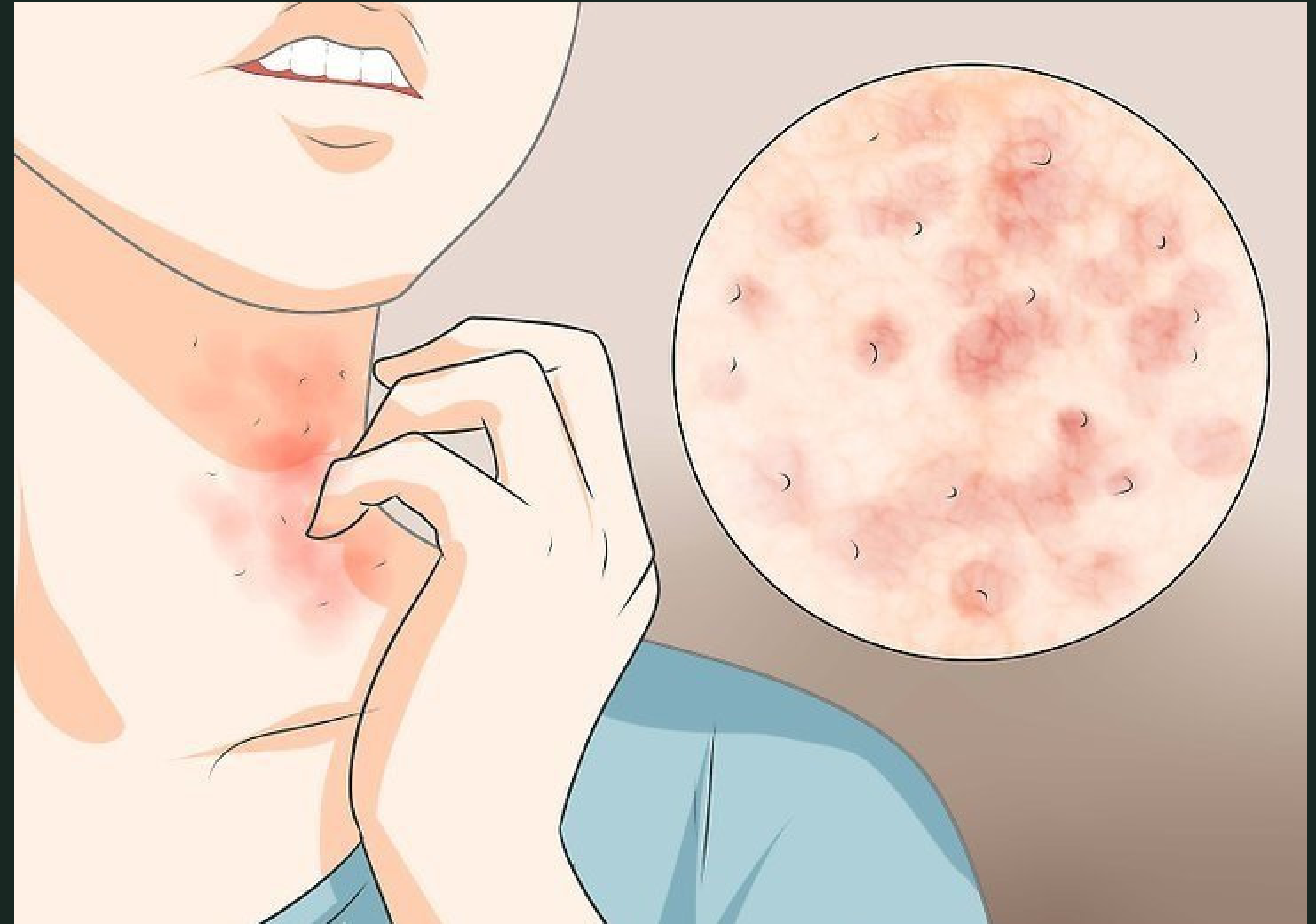
Bulate sa tiyan

- **Wag hayaang isubo ang kamay na madumi dahil baka mayroong mga bacteria na pumasok sa iyong tiyan**



Galis

- Ang paggagalis sa balat, o scabies, ay isang sakit na dulot ng impestasyon ng maliliit na kuto sa balat



Sore eyes

- Ang sore eyes , o viral conjunctivitis, ay pamamaga o impeksyon ng mata na sanhi ng virus



Tuwing kalian dapat naghuhugas ng kamay gamit ang tubig at sabon?

- Bago, habang, at matapos maghanda o magluto ng pagkain;
- Bago kumain;
- Bago at matapos ma-expose o mag-alaga sa taong maysakit;
- Bago at matapos maglinis ng hiwa o sugat;
- Matapos magbanyo;
- Matapos magpalit ng diaper ng bata o matapos hugasan ang bata na gumamit ng palikuran;
- Matapos bumahing, suminga, o umubo;
- Matapos humawak ng hayop, pakain sa hayop, o dumi ng hayop; at
- Matapos humawak o ma-expose sa basura.



Paano ang Tamang Paraan ng Paghuhugas ng Kamay?

1

Basain ang mga kamay sa malinis at dumadaloy na tubig.



2

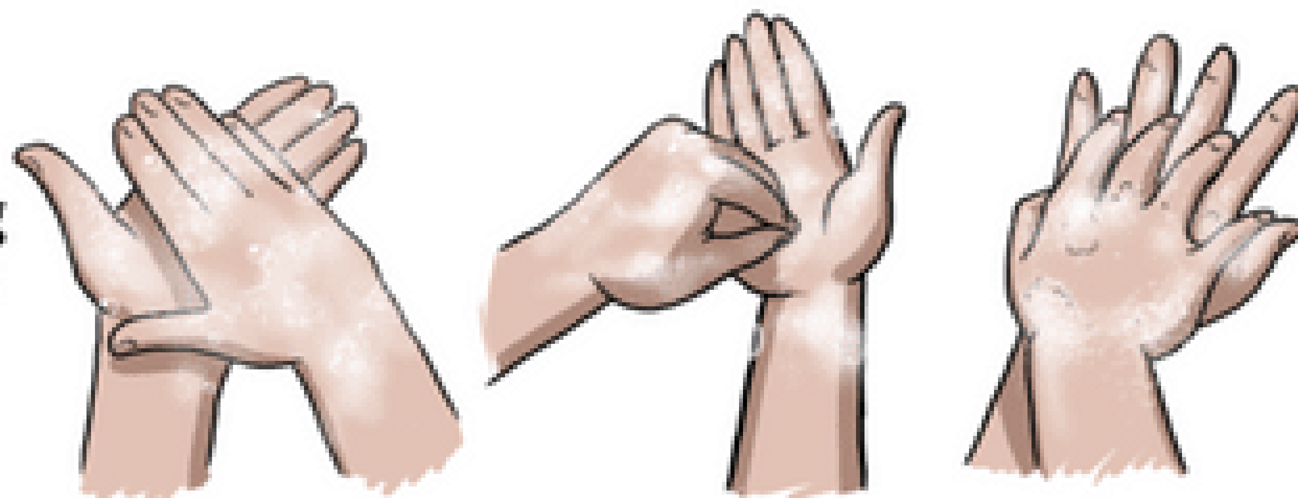
Sabunin nang mabuti ang mga kamay.





3

Kuskusin ang mga palad at likod ng kamay.

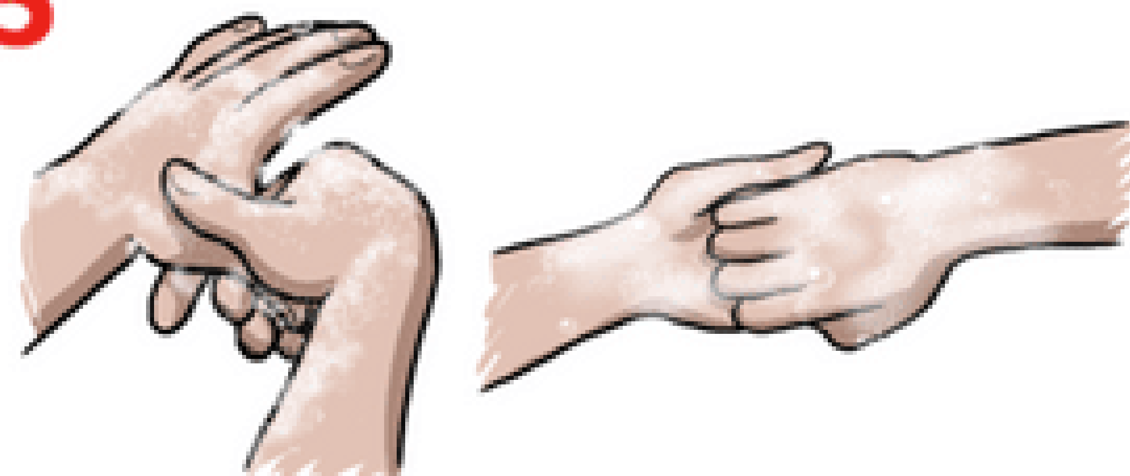


4

Isa-isahing kuskusin ang mga daliri lalo na ang mga pagitan nito.



5



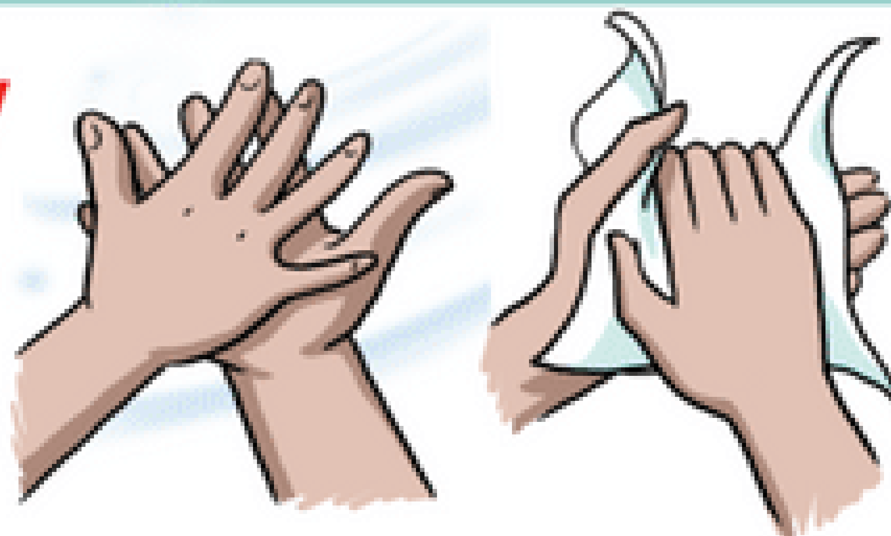
Kuskusin ang mga kuko at mga hinlalaki.

6



Banlawan ng mabuti ang mga kamay sa malinis at dumadaloy na tubig.

7



Patuyuin ang mga kamay gamit ang malinis na tuwalya o kaya naman ay patuyuin sa hangin (airdry).

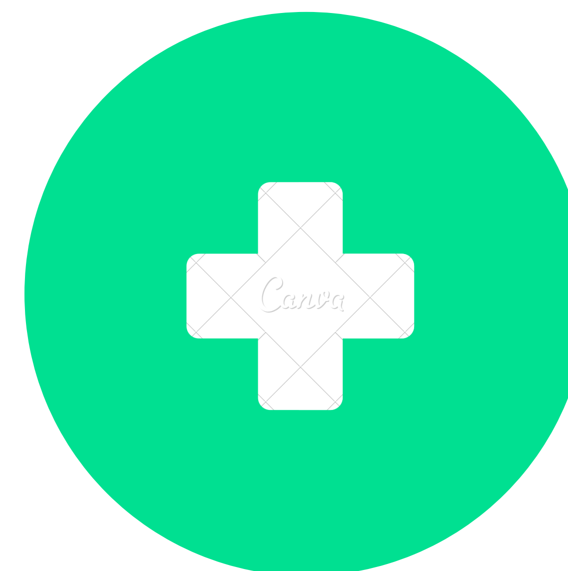
Paano naman ang wastong paraan ng pag gamit ng hand sanitizer o alcohol?

- Maglagay ng sapat na dami ng hand sanitizer o alcohol sa kamay.
- Kiskisin nang mabuti ang mga palad sa isa't isa.
- Ipatong ang kanang palad sa likuran ng kaliwang kamay. Pagsuotin ang mga daliri sa spaces sa pagitan ng bawat isa. Kiskising mabuti at gawin din sa kabilang kamay.
- Pagharaping muli ang mga palad nang nag-eekis ang mga daliri. Gamitin ang gilid ng mga daliri para linisin ang isa't isa.
- Iporma ang mga kamay nang parang magkukusot ng damit ngunit hawak ang isa't isa para linisin ang likod ng mga daliri.
- Hawakan ang kaliwang hinlalaki gamit ang kanang palad at kiskisin nang paikot. Gawin din ito para sa kanang hinlalaki.
- Kiskisin nang paikot ang palad ng isang kamay gamit ang dikit dikit na daliri ng kabilang kamay. Gawin para sa parehong kamay.
- Patuyuin.



Ang pagsunod sa wastong paraan ng paglinis ng kamay at katawan ay malaking bagay patungo sa maganda kalagayan ng ating mga katawan upang malayo ang ating mga bata sa mga sakit na dulot ng dumi



Thank you!

